

## Beneficios de la autogestión

Las habilidades de autogestión ayudan a los estudiantes a asumir responsabilidad por el aprendizaje. También los ayudan a controlar sus pensamientos, sentimientos y acciones, incluso ante una tentación. Las habilidades de autogestión sólidas conducen a:

- Mejores calificaciones.
- Puntajes más altos en los exámenes.
- Mayor probabilidad de graduación.
- Habilidades interpersonales más sólidas.
- Una autoestima más alta.
- Menor probabilidad de comportamiento arriesgado.



## Aumente la motivación intrínseca

Cuando la motivación de los estudiantes proviene de una recompensa interna, son más propensos a perseverar con una tarea. Los estudiantes que tienen motivación interna aprenden por curiosidad, retienen lo que aprendieron durante más tiempo, y obtienen calificaciones más altas.

Para ayudar a su hijo a desarrollar la motivación interna:

- **Hable de sus intereses.** Antes de que su hijo trabaje en un proyecto, dígame que piense qué quiere aprender de él.
- **Ayúdelo a ver su progreso** a medida que trabaja en una tarea grande.
- **Pídale que le cuente** qué está aprendiendo.
- **Hágale comentarios positivos**, y anímelo a felicitar a sí mismo por un trabajo bien hecho.



## Modele las habilidades de autogestión

Las acciones de los padres hablan más fuerte que cualquier cosa que les digan a sus hijos. Deje que su hijo lo vea trabajar en sus propias habilidades de autogestión.

Muéstrele cómo usted:

- **Se traza metas** y trabaja para alcanzarlas.
- **Usa un calendario familiar** para administrar el tiempo.
- **Crea y sigue** rutinas del hogar.
- **Mantiene su lugar** de trabajo limpio y organizado.
- **Termina las tareas**, incluso cuando no le agradan.
- **Cuida de sí mismo** para controlar el estrés.

Fuente: CASEL's Widely Used Framework Identifies Five Core Competencies, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL).

THE PARENT INSTITUTE

One of a series of QuickTips® from The Parent Institute®  
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474  
1-800-756-5525 • www.parent-institute.com

Stock No. 1182 (English) • Stock No. 2182 (Spanish)  
Copyright © 2022 The Parent Institute®

Ayude a su hijo a...

## aprender habilidades de autogestión



**A** medida que la respuesta a la pandemia transforma el mundo de la educación, muchos estudiantes y sus familias están teniendo dificultades para adaptarse a la nueva realidad de la vida escolar. Las habilidades de autogestión pueden ayudar a los estudiantes a enfrentar este desafío. Estas habilidades permiten que los niños lleven cuenta de su trabajo escolar, completen los trabajos asignados y se mantengan enfocados en el aprendizaje.

Para brindar apoyo, estructura y estrategias, las familias pueden ayudar los niños a desarrollar las habilidades de autogestión que necesitarán para alcanzar el éxito.

QuickTips®

THE PARENT INSTITUTE®

## Promueva la autodisciplina

El objetivo de la autodisciplina es ayudar a su hijo a depender menos de usted y más de sí mismo. Para fomentar la autodisciplina:

- **Establezca rutinas.** Por ejemplo, establezca una hora regular para que su hijo haga el trabajo escolar todos los días.
- **Cree reglas familiares claras** y aplíquelas de manera sistemática para que su hijo siempre sepa qué se espera de él. Deje también que su hijo sugiera reglas que facilitarían la vida.
- **Asígnele quehaceres** a su hijo para enseñarle planificación y responsabilidad.
- **Cree una atmósfera de apoyo.** Un niño que teme cometer errores no puede adquirir autodisciplina.
- **Deje que su hijo tome algunas decisiones.** Esto le enseña que puede escoger responsablemente por sí mismo sin que siempre le digan qué hacer.

### MIS QUEHACERES



lavar los platos



alimentar al perro



sacar la basura

## Desarrolle la organización

Algunos niños tienen dificultad para mantenerse organizados. Y cuando los estudiantes se desorganizan, sus calificaciones pueden sufrir. Anime a su hijo a:

- **Guardar el trabajo para cada clase** en un cuaderno o carpeta individual.
- **Usar una agenda** para escribir los trabajos, las fechas de los exámenes y otras responsabilidades, de modo que pueda ver todo junto.
- **Limpiar su lugar de estudio** al menos una vez por semana. Puede tirar la basura, archivar los papeles y asegurarse de que los materiales estén en el lugar correspondiente.

## Aproveche el tiempo

Administrar el tiempo puede ser difícil para los niños. Estas estrategias podrían hacer que les resulte más fácil:

- **Anime a su hijo** a hacer listas de control diarias de las tareas que debe completar.
- **Enséñele a su hijo** a usar los pequeños momentos de tiempo libre. Podría estudiar con tarjetas en el camino a una cita o revisar algunos problemas de matemáticas en el carro.
- **Muéstrele a su hijo** cómo dividir los trabajos grandes en partes más pequeñas y programar un plazo para cada una.
- **Identifique la pérdida de tiempo.** En muchos hogares, los aparatos electrónicos son grandes ladrones de tiempo. Al limitar el tiempo frente a la pantalla no relacionado con la escuela, su hijo tendrá horas libres para hacer actividades productivas.



## Fomente la perseverancia

Aprender que pueden trabajar en algo difícil sin darse por vencidos les da a los niños la confianza que necesitan para alcanzar el éxito. Para ayudar a su hijo a desarrollar la perseverancia:

- **Señale modelos a seguir.** Podrían ser amigos, familiares o personas famosas. Comenten sus vidas y describan sus cualidades.
- **Recuérdelo a su hijo de su valentía.** Enumere las veces que abordó y superó un desafío.
- **Hable de las trabas que nos alejan del éxito.** ¿Qué evita que las personas sigan adelante? (Actitudes negativas, frustración, etc.). ¿Cómo puede su hijo evitar estas dificultades?
- **Recalque que nadie es perfecto.** Todos deben superar desafíos. Ayude a su hijo a ver que él tiene lo que se requiere, pase lo que pase.

## Enseñe a trazar metas

Su hijo estará más motivado a rendir a su máximo si trabaja para alcanzar un resultado que es significativo para él. Para hacer esto, puede escribir una lista de metas y maneras de alcanzarlas. Las metas más eficaces son:

- **Específicas.** “Quiero dominar las tablas de multiplicar”, y no “Quiero rendir mejor en matemáticas”.
- **Planificadas.** Ayude a su hijo a pensar en los pasos que dará para alcanzar su meta.
- **Realistas.** La meta y los pasos a dar pueden ser ambiciosos, pero también deberían ser posibles.
- **Oportunas.** Dígame a su hijo que establezca metas a corto y largo plazo.
- **Revisadas regularmente.** Su hijo, ¿está progresando? ¿Necesita hacer algún cambio?

## Alivie el estrés

El estrés es un hecho de la vida estos días. Pero hay técnicas para calmarse que son útiles para aliviar el estrés de manera positiva. Sugírela a su hijo que pruebe estas estrategias:

- **Tomarse tiempo a solas.** Dígame que vaya a su dormitorio para relajarse y reagruparse. Puede leer o escribir en un diario personal.
- **Abordar un quehacer.** Completar una tarea puede ayudarlo a quemar energía y sentirse bien por ayudar a la familia.
- **Ejercitarse.** Puede montar en bicicleta, correr, bailar. ¡Súmese usted también!
- **Cantar una canción chistosa.** La risa es una estupenda manera de aliviar el estrés.
- **Respirar profundamente** y luego sacudir el cuerpo para “quitarse de encima” los sentimientos negativos.